

Coliflor a la Española

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1/4 **cucharadita** ajo en polvo
- 1 coliflor grande
- 2 tomates grandes
- 1/2 **cucharadita** pimienta negra
- 1 **cucharada** perejil deshidratado
- 1/4 **taza** queso Parmesano

Preparación

1. Corte la coliflor en pedazos de 2 pulgadas.
2. Pele la cebolla. Píquela en pedazos pequeños.
3. Pique los tomates en pedazos pequeños.
4. Coloque la coliflor en un molde. Agregue 1 pulgada de agua.
5. Cocine a fuego medio, y deje hervir durante 3 minutos.
6. En una sartén grande, caliente el aceite y agregue la cebolla.
7. Cocine a fuego medio durante 3-5 minutos.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|---------------|
| Calorías | 90 |
| Grasa total | 4 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 5 mg |
| Sodio | 100 mg |
| Total de Carbohidrato | 11 g |
| Fibra dietetica | 4 g |
| Azúcares totales | 5 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 5 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible

8. Agregue el ajo y la coliflor.
9. Cocine agitando durante 3 minutos, hasta que se dore un poco.
10. Agregue los tomates y la pimienta.
11. Cocine durante 5 minutos más.
12. Sirva con un poquito de perejil y queso.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes